

# Ergoterapide Aktiviteler

**Aktivite Analizi ve  
Aktivitelerin Terapötik Kullanımı**

**Editör  
Prof. Dr. Gonca Bumin**

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2021 Ergoterapide Aktiviteler  
Aktivite Analizi ve Aktivitelerin Terapötik Kullanımı

**ISBN: 978-605-7874-91-7**

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Editör

**Prof. Dr. Gonca Bumin**

Yayıncı

**Hipokrat Yayınevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

**Hipokrat**  
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA  
[www.hipokratkitabevi.com](http://www.hipokratkitabevi.com)



*Aktivitelerle her zaman hayatınıza  
anlam ve amaç katın...*



Sevgili Okuyucular

Ergoterapide anlamlı ve amaçlı aktiviteler ergoterapistlerin fiziksel, bilişsel, duygusal, duygusal ve psikososyal olarak terapötik etkisinden faydalandıkları ergoterapinin temel taşıdır. Özellikle içinde bulunduğumuz COVID 19 pandemi ve sosyal izolasyon döneminde çocuk, genç, yetişkin veya yaşlı her yaş grubundaki birey için anlamlı ve amaçlı aktivitelerin ne kadar önemli olduğunu çok daha iyi anladık. Çünkü aktiviteler hayatımıza anlam katar; sağlığımız ve iyilik halimizin devamı için çok önemlidir.

Ergoterapistler aktiviteleri terapötik olarak çok geniş bir perspektifte müdahalelerinde kullanır. El sanatları, günlük yaşam aktiviteleri, oyun, yemek yapma, hayvan destekli aktiviteler, bahçe aktiviteleri, dans, müzik, teknoloji temelli aktiviteler, spor ve serbest zaman aktiviteleri danışanın ilgi, istek ve ihtiyacına göre ergoterapistler tarafından terapötik aktiviteler olarak kullanılmaktadır. Aktiviteleri terapötik olarak kullanmak ve danışanlarına önermek için ise ergoterapistlerin *aktiviteleri detaylı olarak analiz etmeyi*, danışanların okupasyonel performansına ve tedavinin gidişatına göre *aktiviteleri nasıl derecelendireceklerini* öğrenmesi gerekir. Çünkü ergoterapist yaptırdığı her aktiviteyi rastgele değil, ergoterapi bilimi perspektifine dayalı olarak detaylı analiz ederek uygulamak zorundadır.

Bu kitap ergoterapi öğrencileri için “ Ergoterapide Aktiviteler” dersi öğrenme çıktılarına göre hazırlanmış ders kitabıdır. Bu kitapta birinci kısımda ergoterapi öğrenmelerinin aktiviteleri detaylı olarak nasıl analiz edecekleri örnek analiz tabloları ile uygulamalı olarak anlatılmış; aktivite analizini ve aktivitelerin derecelendirmesini tüm boyutları ile öğrenmeleri hedeflenmiştir. Aktivite analizinde ise Hacettepe Üniversitesinde Ergoterapi Bölümü öğrencilerimle her sene geleneksel olarak sınıfta yaptığımız kurabiye yapma aktivitesini sizler için örnek olarak seçtim. Ayrıca ergoterapi uygulamaları için bir rehber olan Ergoterapi Uygulama Çerçevesinin 2020 yılında en son yayınlanan 4. uyarlaması ile aktiviteye hazırlık için tedavide kullanılan sıcak-soğuk uygulama yöntemleri anlatılmıştır. İkinci kısımda ise oyun, el sanatları, müzik, kendini terapötik kullanma yöntemi, dans, yemek yapma, farklı terapötik ak-

tivitelerde teknolojinin kullanımı, hayvan destekli aktiviteler, spor, bahçe aktiviteleri ve dışavurumcu sanatsal aktivitelerin terapötik değeri ve etkileri, farklı hastalıklarda nasıl uygulanabileceği ile ilgili terapötik aktiviteler anlatılmıştır.

Bu kitabın yazılmasında katkıda bulunan ve emek veren tüm arkadaşlarıma ve Hipokrat Yayınevinden Sayın Ali Çelik ve Sayın Hüseyin Çağlıkasap'a gönülden teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabın yazım sürecinde olduğu gibi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Prof. Dr. Ali Bumin ve canım kızlarım Gizem ve Selin'e sonsuz teşekkürler...

Hayatınızdan kendiniz için anlamlı aktiviteleri hiçbir zaman eksik etmeyin. Bilin ki her yaptığınız aktivitenin sağlığını için bir değeri var...

Aktivite ile her zaman aktif kalın...

Ergoterapi alanına faydalı olması dileğiyle...

**Prof. Dr. Gonca Bumin**

*01.01.2021, Ankara*

# Editör Hakkında



vii

## Prof. Dr. GONCA BUMÜN

1992 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'ndan okul üçüncüsü olarak mezun olup Öğrenci Bilim Teşvik Ödülünü aldı. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde 1995 yılında bilim uzmanlığını, 1998 yılında "Serebral palsili çocuklarda grup ve bireysel duyu algı motor bütünleme eğitiminin karşılaştırılması " konulu doktora çalışmasını tamamladı. 2003 yılında Doçent, 2010 yılında Profesör ünvanını aldı. 2002-2006 yılları arasında Türkiye Fizyoterapistler Derneği Yönetim Kurulu Üyeliği yaptı. Türkiye'deki ilk Ergoterapi Bölümü'nün ve Ergoterapi Derneği'nin kurucularından olup; 2006 yılından itibaren Ergoterapi Derneği'nin Yönetim Kurulu Üyesi olarak çalışmalarına devam etmektedir. WFOT'un (World Federation of Occupational Therapists) Türkiye delegesidir. Ergoterapi eğitim programlarının onaylanması için WFOT tarafından yürütülen "Ergoterapi programları minimum standartlarının revizyonu" ve "Ergoterapide Kalite Göstergeleri" gibi uluslararası projelerde çalıştı.

Ergoterapi teori ve modelleri, uygulama yaklaşımları, Ergoterapide eğitimcilerin eğitimi ve Ergoterapide müfredat programı geliştirme konusunda European Network of Occupational Therapy in Higher Education (ENOTHE) tarafından 2005 yılında Litvanya, 2006 yılında Ankara, 2008 yılında Bulgaristan ve 2009 yılında Letonya'da olmak üzere on beşer günlük programlar şeklinde düzenlenen birçok kursa katıldı ve klinik ziyaretlerde bulundu. Erasmus programı kapsamında Hollanda'da Hoge School Van Amsterdam'da öğretim üyesi değişim programına ve klinik ziyaretlere katıldı.

Duyu bütünleme, Bilişsel Davranışçı Terapi, Bilişsel Rehabilitasyon, ICF eğitimi, Tomatis işitsel bütünleme eğitimi, Yaratıcı beceriler eğitimi, Sürücü rehabilitasyonu, DIR Floortime başlangıç düzeyi eğitimi, Engelli bireyler için işe hazırlık eğitimi, Somatik Deneyimleme ve Vücut farkındalığı Eğitimi gibi Uluslararası Sertifikasyonlu birçok eğitimi ve Amerikada American Congress of Rehabilitation Medicine tarafından düzenlenen bilişsel rehabilitasyon kursunu tamamladı. Engellilerin, yaşlıların ve çocukların toplumsal katılımı, yardımcı teknoloji uygulamaları ve evrensel tasarım konuları ile ilgili birçok Avrupa Birliği Projesinde çalıştı ve proje kapsamında

ders verdi. Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi Tıp ve Sağlık Bilimleri Alt Komisyonu Başkanlığı ve üyeliği görevinde bulundu. Sağlık Bilimleri Eğitim Programları Akreditasyon Kurulu (SAK) üyesi, Sağlık Bilimleri Eğitim Programları Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği (SABAK) kurucu üyesi, Müzik Terapi Derneği Yönetim Kurulu Üyesi, Ergoterapi Derneği Yönetim Kurulu Üyesi, APOR (Ankara Pediatri Ortopedi Rehabilitasyon) Derneği Yönetim Kurulu Üyesi, Sağlık Bilimleri Ergoterapi Bölümü Mevlana Değişim Programı Koordinatörü, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Komisyonu Üyesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Eğitim Komisyonu Üyesi, Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi Yardımcı Editörü ve Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi Ergoterapi Bölüm Editörü olarak görevlerine devam etmektedir. **“Bilişsel Rehabilitasyon”, “Günlük Yaşam Aktiviteleri”, “Ergoterapi, Teoriler Modeller ve Uygulama Yaklaşımları”, “Çocuklarda Ergoterapi” ve “Serebral Palsili Bireyler için Ergoterapi ve Fizyoterapi”** kitaplarının editörüdür.

Halen Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölüm Başkanı olup; Pediatrik Ergoterapi ve Rehabilitasyon Ünitesi direktörüdür. Hacettepe Üniversitesinde Ergoterapi ile ilgili lisans, yüksek lisans ve doktora dersleri vermektedir.

Pediatrik ergoterapi, bilişsel rehabilitasyon, duyu bütünleme, müzik terapi, okullarda ergoterapi, ergonomi, mesleki rehabilitasyon ve toplum temelli rehabilitasyon alanlarında projeler ve bilimsel çalışmalar ve yapmaktadır.



## KISIM I

### Aktivite Analizi, Aktivitelerin Derecelendirmesi ve Aktiviteye Hazırlayıcı Uygulamalar

#### Bölüm 1

#### Ergoterapide Okupasyon ve Aktivitenin Önemi

##### GONCA BUMİN

Giriş.....	3
Okupasyon Nedir?.....	3
Okupasyon ve Aktivite Arasındaki Fark.....	4
Aktivite ve Günlük Yaşamın İlişkisi.....	5
Ergoterapistler Neden Aktivite Eğitimi Yapar? .....	8
Okupasyon ve Aktivite Analizi.....	9
Sonuç.....	12

#### Bölüm 2

#### Ergoterapi Uygulama Çerçevesine Bakış

##### GÖKÇEN AKYÜREK

Giriş.....	15
Ergoterapi Uygulama Çerçevesi.....	16
Okupasyonlar.....	18
Bağlamlar .....	20
Kişisel Faktörler.....	22
Performans Paternleri .....	23
Performans Becerileri.....	24
Sonuç.....	28

## Bölüm 3

### Aktivite Analizi

#### GONCA BUMİN

Aktivite Analizi İçin Yaklaşımlar .....	32
Form 1 Aktivite Farkındalık Formu.....	36
Form 2 Eylem Tanımlama Formu.....	37
Form 3 Beklenen Performans İçin Aktivite Analizi .....	38
Bölüm 1 Aktivitenin Özeti.....	38
Bölüm 2. Okupasyonel Performans Alanlarının Analizi.....	40
Bölüm 3. Performans Becerileri ve Kişisel Faktörlerin Analizi .....	42
Bölüm 4. Performans Paternleri ve Çevresel Analiz .....	47

## Bölüm 4

### Aktivitelerin Derecelendirilmesi

#### GONCA BUMİN

Giriş .....	51
Derecelendirme.....	51
Form 4 Terapötik Müdahale İçin Aktivite Analizi.....	58
Ergoterapide Aktivite Eğitiminde Önemli Prensipler.....	66
Form 5. Danışan Aktivite Müdahale Planı .....	71
Sonuç.....	74

## Bölüm 5

### Aktiviteler Sırasında Kas Kasılma Tipleri

#### EGE TEMİZKAN • TARIK DEMİROK

Giriş.....	77
Aktivite Sırasında Kasların Fonksiyonları.....	77
Kas Tipleri.....	79
İskelet Kaslarının Kasılması.....	81
Sonuç.....	93

**Bölüm 6****Aktivitelere Hazırlık İçin Kullanılan Terapötik Yöntemler**

BAŞAR ÖZTÜRK • REMZİYE AKARSU

Giriş.....	95
Sıcak Uygulamalar.....	95
Soğuk Uygulamalar.....	102

**KISIM II****Ergoterapide Kullanılan Terapötik Aktiviteler****Bölüm 7****Kendini Terapötik Kullanma**

ÖZGÜ İNAL • SİNEM SALAR

Giriş.....	115
Yönelimsel İlişki Modeli.....	117
Terapötik Modlar.....	119
Sonuç.....	122

**Bölüm 8****Oyun**

SİNEM KARS • MERAL HURİ

Giriş.....	125
Oyun Değerlendirmeleri.....	128
Oyuncaklar.....	131
Oyunun Aktivite Analizi.....	133
Sonuç.....	140

**Bölüm 9****Bahçe Aktiviteleri ve Hortikültürel Terapi**

GONCA BUMİN • EZGİNUR GÜNDOĞMUŞ

Giriş.....	143
Hortikültürel Terapi.....	144
Hortikültürel Terapinin Amaçları.....	148
Hortikültürel Terapinin Uygulama Alanları.....	154
Sonuç.....	162

## Bölüm 10

### El Sanatları

CEREN DAVUTOĞLU • FATMA GÜN • BÜŞRA KAPLAN  
LEYLA KAYA ÖZTÜRK • EGE TEMİZKAN

Giriş.....	165
Ergoterapistlerin Terapötik Olarak Kullandığı El Sanatları Örnekleri.....	166
Dokuma ve Keçe.....	166
Çinicilik.....	169
Kâğıt Sanatı.....	171
Seramik.....	175
Mozaik.....	179
Ahşap Boyama.....	182
Ebru Sanatı.....	184
Mum Yapma Aktivitesi.....	186
Sonuç.....	189

## Bölüm 11

### Yemek Yapma Aktivitesinin Terapötik Kullanımı

ONUR ALTUNTAŞ

Giriş.....	191
Çocuklarla Yapılan Yemek Yapma Aktiviteleri.....	192
Yemek Yapma Aktivitesini Derecelendirme.....	199
Sonuç.....	199

## Bölüm 12

### Terapötik Aktivite Olarak Müzik

GONCA BUMİN • ÖZGÜN BELEN • ORKUN TAHİR ARAN

Giriş.....	201
Bir Oküstasyon Olarak Müzik.....	201
Müziğin Kişi Üzerindeki Etkileri.....	202
Müziğin Terapötik Olarak Kullanılması.....	206
Müzik Terapi.....	210
Müzik Terapi Yöntemleri.....	211
Sonuç.....	218

**Bölüm 13****Spor****İLKEM CEREN SİĞİRTMAÇ • ÖZGE BUKET CESİM • ÇİĞDEM ÖKSÜZ**

Giriş.....	221
Engelli Sporunun Tarihiçesi ve Gelişimi.....	222
Spora Yönlendirme.....	223
Engelli Sporlarında Sınıflandırma.....	224
Paralimpik Oyunlar.....	225

**Bölüm 14****Dans****GONCA BUMİN • ETKİN BAĞCI • SELEN AYDÖNER**

Giriş.....	233
Dans ve Hareket Terapisi.....	233
Dans ve Hareket Terapisinin Teorik Temelleri.....	234
Dans ve Hareket Terapisi ile İlgili Kavramlar.....	235
Ergoterapide Dans ve Hareket Terapisi Model ve Teorileri.....	237
Dans ve Hareket için Gereken Performans Becerileri.....	241
Dans ve Hareket Terapisini Uygulamadan Önce Uygulanabilecek Değerlendirmeler.....	242
Dans ve Hareket Terapisi Uygulama Yöntemi.....	248
Sonuç.....	249

**Bölüm 15****Dışavurumcu (Ekspresif) Sanatsal Aktiviteler****HATİCE ABAOĞLU • ZEYNEP ÇELİK**

Giriş.....	251
Sanat Temelli Değerlendirmeler.....	253
Sanat Temelli Aktivitelerin Ergoterapide Kullanımı.....	255

## Bölüm 16

### Terapötik Aktivitelere Teknolojinin Kullanımı

MELTEM YAZICI GÜLAY

Giriş.....	263
Telerehabilitasyon Uygulamaları.....	263
Bilgisayar Destekli veya Web Tabanlı Sistemler .....	265
Sanal Gerçeklik Uygulamaları.....	267
Artırılmış Gerçeklik Sistemleri.....	272
Giyilebilir ve Sensör Tabanlı Teknolojiler.....	272
İnteraktif/Etkileşimli Giyilebilir Teknolojiler.....	274
Bilişsel Bozukluklar ve Teknolojik Yaklaşımlar .....	277

## Bölüm 17

### Hayvan Destekli Terapi Yaklaşımları

AYŞENUR DEMİR • MELİKE DIRAMSIZ

Giriş.....	281
Neden Hayvan Destekli Terapi?.....	282
Hayvan Destekli Terapi Kimlere Uygulanır?.....	283
Terapiler Hangi Hayvanlarla Uygulanır?.....	286
Atların Terapide Kullanıldıkları Başlıca Alanlar .....	287
Hippoterapi Uygulamaları .....	287
Ergoterapide Hippoterapi Uygulamaları.....	289
Sonuç.....	292

# Katkıda Bulunanlar

XV

## EDİTÖR

**Prof. Dr. Gonca Bumin**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

## YAZARLAR

**Prof. Dr. Gonca Bumin**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Prof. Dr. Çiğdem Öksüz**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Başar Öztürk**

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Doç. Dr. Meral Huri**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Doç. Dr. Gökçen Akyürek**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Doç. Dr. Meltem Yazıcı Gülay**

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Sinem Salar**

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Dr. Öğr. Üyesi Özgü İnal**

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi,  
Ergoterapi Bölümü, Ankara

**Dr. Öğr. Üyesi Onur Altuntaş**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Dr. Fzt. Hatice Abaoğlu**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Dr. Fzt. Orkun Aran**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Fzt. Tarık Demirok**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Erg. Sinem Kars**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Erg. Zeynep Çelik**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Erg. Ceren Davutoğlu**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Erg. Özge Buket Cesim**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Erg. Ege Temizkan**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Fzt. Remziye Akarsu**

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

**Uzm. Fzt. Özgün Belen**

Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tavşanlı Sağlık Meslek Yüksekokulu

**Uzm. Erg. Fatma Gün**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü



**Uzm. Erg. Büşra Kaplan**

Leksia Kişisel Gelişim ve Danışmanlık Merkezi, Ankara

**Uzm. Erg. İlkem Ceren Sığırtmaç**

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

**Uzm. Erg. Leyla Kaya Öztürk**

Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

**Erg. Ezginur Gündoğmuş**

Parla Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

**Erg. Ayşenur Demir**

Gezginler Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

**Erg. Etkin Bağcı**

Kırıkkale Yüksek İhtisas Hastanesi

**Erg. Melike Dıramsız**

Gezginler Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

**Erg. Selen Aydöner**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

